

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В УСЛОВИЯХ НАШЕГО ВУЗА

Гузилов С.В.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Выносливость есть функциональная способность организма к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

Различают общую выносливость (способность к продолжительной и эффективной двигательной деятельности, вовлекающей в действие многие

мышечные группы, предъявляющая достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системам), специальную выносливость (способность к функциональной экономизации, выражающейся в уменьшении энергозатрат на единицу работы, зависимой от координационного совершенства и рационального распределения сил в процессе состязания).

Большинство видов спорта, входящих в программу по физическому воспитанию, связаны с преимущественным проявлением выносливости и ее компонентов.

Цель. Сравнить уровень выносливости в начале и конце семестра 2006-2007 уч. г. у студентов нашего вуза 2 курса основной группы.

Методы исследования. Педагогическое тестирование (контрольный норматив – бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)).

Результаты исследования. В исследовании принимали участие студенты лечебного и фармацевтического факультетов 2 курса основной группы

Курс, факультет	1 семестр	2 семестр	1 семестр	2 семестр
	Бег 2000 м (девушки), сек	Бег 2000 м (девушки), сек	Бег 3000 м (юноши), сек	Бег 3000 м (юноши), сек
2 курс ЛФ	11,7	11,4	13,8	13,9
2 курс ФФ	12,1	11,9	14,0	14,0

В результате полученных данных мы установили, что студенты с контрольными нормативами справились.

Средства и методы для воспитания общей выносливости.

В ходе учебно-тренировочного процесса с применением циклических физических упражнений в виде бега, плавания, подвижных и спортивных игр, различных общеразвивающих и специальных упражнений развивается общая выносливость. В качестве основного средства для воспитания общей выносливости применяется бег.

Методические указания для развития общей выносливости с использованием равномерного (непрерывного) бега.

1. На первом этапе занятий занимающиеся начинают бегать только в течение заданного времени, не стремясь преодолеть какое-либо определенное расстояние. Начиная с 5-7 мин, постепенно доводят время до 20-25 мин.

2. При равномерной скорости пульс должен быть 130-140 уд/мин.

3. После бега частота пульса через 1 мин. должна быть близкой к норме.

4. Включать в занятия с занимающимися с низким уровнем подготовленности бег на дистанции от 1000 м до 3000 м можно только после того, как самостоятельная скорость бега в равномерном темпе на время достигнет 5-6 мин на 1000 м.

5. Нагрузка повышается, главным образом, за счет увеличения количества упражнений.

Методические рекомендации для развития общей выносливости с использованием интервального бега.

1. Длина отрезков должна быть 150-600 м, а скорость бега 70-75% от максимальной для каждой дистанции;

2. Частота пульса во время бега должна быть не более 150-160 уд/мин.

3. Упражнение следует проводить в виде серии повторений (в каждой серии 3-5 повторений), интервалы для отдыха между повторениями от 45-90 с до 3-4

мин.

4. Задания можно повторять до тех пор, пока после минутного отдыха частота сердечных сокращений не будет доходить до 120-130 уд/мин; если пульсация будет выше, упражнение следует прекратить.

Выводы.

1. Общую выносливость можно развивать, используя различные по интенсивности и длительности ускорения. Постепенно повышать интенсивность ускорений, а длительность варьировать до 1 мин., использовать различные эстафеты, в которых студенты работали бы на максимальной скорости.

2. Использовать методы круговой тренировки.

3. Чтобы адекватно развивать качество выносливости в нашем вузе, необходимо создать предпосылки с помощью продолжительной работы средней интенсивности, не забывая в дальнейшем контролировать мощности нагрузки и количество повторений.

Литература:

- 1 Казаков, П.Н. Футбол / П.Н. Казаков. – М.: «ФКиС», 1978.
2. Петров, Н.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся / Н.Я. Петров, В.А. Соколов. – Мн., 2000.
- 3 Семкин, А.А. Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта / А.А. Семкин. – Мн.: «Полымя», 1992.